

# 一人親方さん便り

カンパニーリスクマネジメント協会一人親方会

平成25年12月



## 風邪予防対策をしっかりと！！

本格的な「冬」が始まりました。朝の作業の始めには、準備体操などでしっかりと身体をほぐして、作業中に筋や筋肉を傷めないようにご注意ください。

作業終了後の汗しまつや体温調整などは大丈夫ですか？「ぷるぷるっ」ときた時には、風邪の引きはじめになるかも知れませんが、特にご注意です。

### ☆食事と入浴・身体のケア・睡眠は、年末年始こそ大切です！

#### ・しっかりと食事を摂りましょう！

アツアツのうどんは体もホカホカになりますよ。即エネルギーとしても重宝します。風邪予防に「ショウガ入りの鶏卵うどん」はいかがですか・・・♥茹でたダシうどんに溶き卵をかけて、水で溶いた片栗粉でトロミをつけて、おろしたショウガをガツンとのせてみて下さい。（作り方はおおざっぱです☆）

#### ・入浴でリラックス・・・ゆっくりのんびりお風呂で・・・身体の芯まで温めましょう！

#### ・身体のケアをしてください

先月は「ゴルフボール等」をご紹介しましたが、今回は「タオル」です。タオルの両端を手でしっかりと持ち、左右・上下・両肩回しなど、ゆっくりとストレッチをするだけでも、次の日への身体のたるさが変わるかも知れません。簡単に出来ますので、ぜひ試してみてください。

#### ・睡眠をしっかりと、寝不足は風邪のもと！

身体が冷えないうちに、眠れるように工夫してみてください。免疫の低下を防いで、体力の温存を目指しましょう！

## 労災豆知識

現場に向かう途中での事故は・・・？

通勤労災として、治療を受ける事が出来ます。が、途中で寄り道をしていたりしては労災対象にならなくなります。最終的な判断は労働基準監督署が行いますが、現場にたどり着くまでにケガ等をしてしまう事のないように、今日も一日ご安全に！！

カンパニーリスクマネジメント協会一人親方会 労災事務局  
(安達社会保険労務士事務所)

TEL : 06-6966-4737

FAX : 06-6966-4738

H/P にその他いろいろな情報を掲載しています！ **H/P** <http://www.oyakatar.jp/>